



Hackfleischröllchen arabische Art

mit Bulgur-Rosinen-Salat und Joghurtdip



ca. 30min



3 Portionen

Hackfleischröllchen gibt es in beinahe endlosen Variationen fast überall auf der Welt und sie sind beliebt bei Klein und Groß. Für diesen schnellen Feierabendschmaus verfeinerst du sowohl das Hack von Rind und Schwein als auch den leckeren Bulgur-Rosinen-Salat mit einer duftenden orientalischen Gewürzmischung und servierst beides mit einem Dip aus Joghurt und Dill. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 300g Bio-Bulgur¹
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Bio-Semmelbrösel¹
- 25g Rosinen
- 375g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 10g Dill
- 1 Becher Joghurt²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 799kcal, Fett 34.8g, Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 43.0g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 450ml Wasser mit dem **Brühgewürz** und **ca. ¼ der Gewürzmischung** zum Kochen bringen. **225g Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Hackröllchen braten

Die **Hackfleischröllchen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 6-8Min. rundum anbraten, bis die **Hackfleischröllchen** appetitlich gebräunt und gar sind.



2. Zucchini reiben

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Ca. **¾ der Semmelbrösel** in 45-50ml Wasser einweichen. Die **Zucchini** und die **Rosinen** unter den gegarten **Bulgur** mengen.



5. Dip zubereiten

Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden und die **½ des Dills** unter den **Joghurt** rühren. Den **Dip** mit ½EL Olivenöl, ½EL Essig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern.



3. Hackröllchen formen

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebeln**, dem **Knoblauch** und den **Semmelbröseln** gut verkneten und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse **9-12 gleich große Hackfleischröllchen** formen.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit 1½EL Olivenöl verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackfleischröllchen** mit dem **Bulgur-Rosinen-Salat** und dem **Dip** anrichten und mit dem **restlichen Dill** garniert servieren.